Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 21

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 28 de Enero al 1 de Febrero

LUNES 28



BACALAO FRITO CON ZURRUKUTUNA

MARTES 29



ENDIBIAS VILLEROI CON SALSA DE CAVA

MIÉRCOLES 30



CHAMPIÑONES Y LANGOSTINOS EN HOJALDRE

JUEVES 31



ARROLLADITOS DE CORDERO CON SALSA CAZADORA

VIERNES 1



PIZZA DE PESCADO CON ALBAHACA

Bacalao frito con zurrukutuna

1 Cortar el pan



PON a desalar los lomos 48 h. y el desmigado 24 h. (cambia el agua 3 veces). Escurre y reserva. Corta pan en rebanadas, tuesta en el horno, trocea y reserva. Pon a remojo los pimientos choriceros en agua templada. Retira la carne con un cuchillo.

Cocinar la zurrukutuna 2



PELA 4 dientes de ajo y dóralos enteros. Añade pan tostado, una cucharadita de pimentón y la carne del pimiento. Moja con caldo, sazona y cocina 20 min. a fuego suave. Añade el bacalao desmigado, mezcla y cocina. Añade un huevo a la cazuela y remueve.

3 Cortar el pimiento



CORTA el pimiento verde en aros y dóralo en una sartén con un chorrito de aceite. Retira el pimiento y reserva.

Freír los lomos 4



DORA dos dientes de ajo enteros y sin pelar. Añade los lomos y fríelos 4-5 min. por cada lado. Sirve la zurrukutuna en el fondo del plato y por encima un lomo de bacalao. Adorna con el pimiento verde y perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Para desalar bien el bacalao, hacen falta 48 horas. Al cabo de 24 horas cambia el agua por leche y añade medio diente de ajo.**



LUNES 28/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 lomos de bacalao
- 50 gr. de bacalao desmigado
- ¼ de barra de pan duro
- 1 huevo
- 1 pimiento verde
- 6 dientes de ajo
- 3 pimientos choriceros
- 1 l. de caldo de ave
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharada de pimentón
- perejil

Endibias villeroi con salsa de cava

1 Elaborar la bechamel



BECHAMEL: pon un chorrito de aceite, harina y rehoga. Vierte leche sin dejar de remover con una varilla e incorpora nuez moscada rallada. Pica el jamón, añade al cazo y sigue removiendo hasta que se haga una crema. Deja templar.

2 Rellenar las endibias



PON endibias a cocer con agua hirviendo y sal 8 min. Escurre en papel. Córtalas, pon una loncha de queso doblada en una parte y cubre con la otra. Ensarta un par de palillos y pásalas por bechamel. Unta la bandeja de horno, coloca las endibias y deja enfriar.

3 Cocinar la salsa de cava



PICA las chalotas y rehoga en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a tomar color, añade el cava y la nata, sazona y deja reducir 10-15 minutos.

4 Rebozar las endibias



RETIRA los palillos, rebózalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas. Escurre con papel absorbente y abre las endibias con un corte transversal. Sírvelas en un plato, rocía con la salsa de cava y espolvorea con perejil picado.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Las endibias, una vez en el hogar, no deben estar durante mucho tiempo expuestas a la luz, ya que sus hojas se vuelven mustias y adquieren un color verdoso.**



MARTES 29/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 8 endibias
- 8 lonchas de queso
- 2 chalotas
- 1 vaso de cava
- 1 vaso de nata
- 4 lonchas de jamón
- 3 cucharadas de harina
- ½ litro de leche
- harina, pan rallado y huevo batido
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada
- perejil

Champiñones y langostinos en hojaldre

1 Pinchar el hojaldre



CORTA 4 rectángulos de 18x10 centímetros aproximadamente. Unta la bandeja del horno con un poco de aceite, colócalos encima y pínchalos con un tenedor. De la masa restante corta tiras de 1,5 centímetros de grosor.

2 Montar el hojaldre



BATE un huevo y pinta las bases con ayuda de una brocha. Coloca las tiras a modo de reborde y píntalas con el huevo batido para darle color. Hornea a 180º C durante 10-12 minutos. Reserva.

3 Hacer el relleno



TROCEA los ajos frescos y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Limpia los champiñones, córtalos en cuartos, añade a la cazuela y rehoga. Sazona, añade el vino de Jerez y deja cocinar.

4 Freír los langostinos



PELA los langostinos pero deja la cola. Haz un corte sin separar las dos partes. Salpimienta y fríelos. Añade ron y flambea. Retíralos y reserva el jugo. Sirve los hojaldres con el relleno y 3 langostinos encima, vierte el jugo y adorna con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **La pimienta pierde sabor y aroma si se deja al aire libre una vez recogida, por lo que el almacenaje hermético preserva su aroma y sabor durante más tiempo.**



MIÉRCOLES 30/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 láminas de hojaldre
- 200 gr. de champiñones
- 12 langostinos
- 6 ajos frescos
- 1 copa de vino de Jerez
- ½ copa de ron
- 1 huevo
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Arrolladitos de cordero con salsa cazadora

1 Deshuesar las chuletillas



DESHUESA las chuletillas de cordero y reserva. Para la salsa cazadora: dora los huesos con un diente de ajo pelado y entero. Pica la cebolleta, lamina los champiñones y añade. Sazona y cocina.

2 Cocinar la salsa cazadora



AGREGA ramitas de tomillo, brandy y flambea. Añade una cucharada de harina y rehoga. Vierte vino, agua, caldo, salsa de tomate y hierve 45 min. Quita la espuma, pasa la salsa por el chino y déjala reducir en un cazo a fuego suave.

3 Hacer los arrolladitos



ARROLLADITOS: enrolla las chuletillas, haz un agujero de lado a lado con un punzón y mete una ramita de romero. Corta con tijeras los extremos del romero. Salpimienta y fríe en una sartén. Escúrrelos con papel y reserva el jugo.

4 Freír las patatas



PELA y trocea las patatas en bastones y fríelas. Sazona y añade 3 dientes de ajo enteros y sin pelar. Escurre con papel y espolvorea con perejil. Sirve en un plato tres arrolladitos, con salsa y el jugo de los arrolladitos por encima y con patatas.

El consejo de KARLOS

✔ El tomillo seco se deberá conservar siempre en recipientes secos y cerrados herméticamente, de forma que se mantenga su sabor y aroma hasta el momento de su utilización.



Jueves 31/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 16 chuletitas de cordero
- 16 ramas largas de romero
- 4 patatas
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Para la salsa:

- 6 champiñones
- 1 cebolleta
- 4 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 1 vaso de caldo de ave
- ½ copa de brandy
- ½ vaso de vino tinto
- ½ vaso de agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- tomillo
- romero

Pizza de pescado con albahaca

1 Estirar la masa

MASA: mezcla harina, sal, levadura, leche y agua. Trabaja. Haz una bola, tapa con un paño y deja fermentar una hora. Amasa, espolvorea con harina y estira con rodillo. Pon en la bandeja con una capa de tomate y hornea a 180º 5 min.



2 Cocer las almejas



CUECE en una cazuela con agua los mejillones y las almejas hasta que se abran. Retira la carne, escurre y reserva.

3 Añadir los langostinos

CORTA cebolla y pimiento en juliana y dóralos en una sartén con un chorro de aceite. Pela y sazona los langostinos, añade a la sartén y rehoga. Vierte el contenido de la sartén en la base de la pizza. Tras haber añadido más tomate con albahaca.



4 Colocar la pescadilla



TROCEA la pescadilla en dados, sazona y colócalos en la pizza. Añade las almejas y los mejillones, rocía con albahaca y hornea a 180º 8 minutos. Retira a una fuente y adorna con perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ Las hojas frescas de albahaca no se han de guardar en el frigorífico, ya que pierden su parte de su aroma.



VIERNES 1/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 pescadilla
- 12 mejillones
- 12 almejas
- 12 langostinos
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 vaso de salsa de tomate
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 8 hojas de albahaca
- perejil picado

Para la masa de pizza:

- 250 gr. de harina
- ¼ vaso de leche
- ¼ vaso de agua templada
- 20 gr. de levadura prensada
- sal